

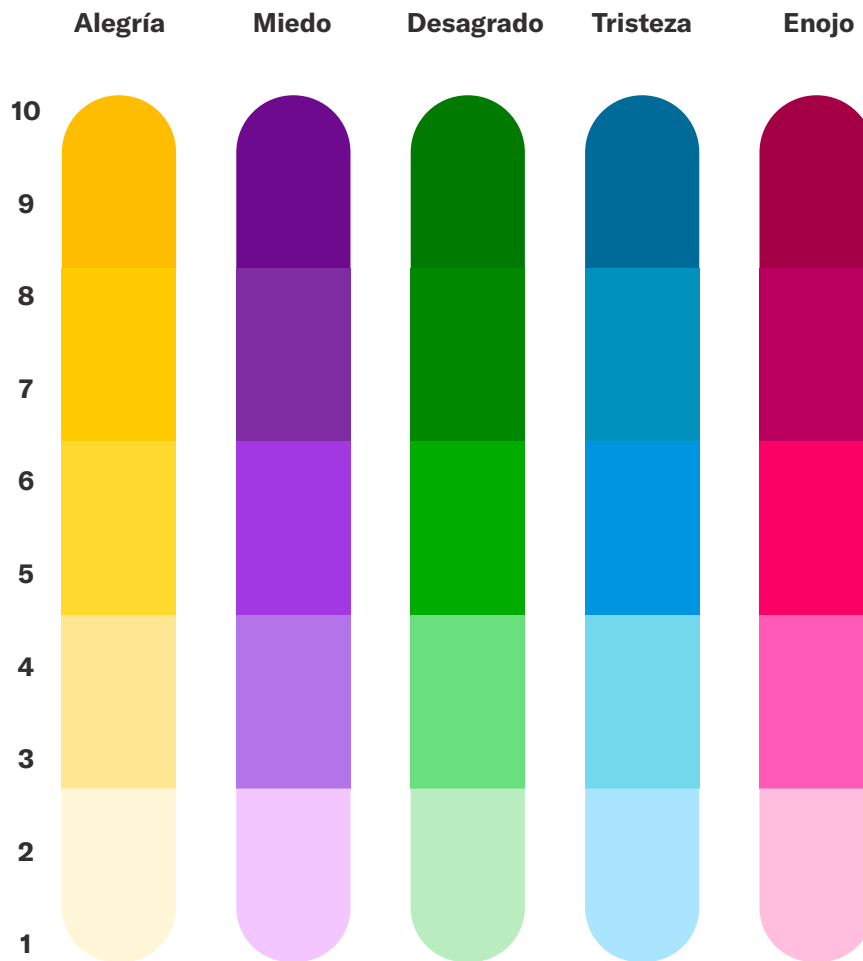


## COMPRENDER LOS SENTIMIENTOS

La práctica de estas habilidades te ayudará a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos para mejorar tu salud mental y bienestar.

# Termómetro de sentimientos

Observa la escala a continuación y para cada sentimiento elige el tono que mejor corresponda a lo que has sentido hoy. Un tono claro significa que sientes un poco de ese sentimiento y un tono oscuro significa que sientes mucho de ese sentimiento.



### Seguimiento

Al calificar tus sentimientos, estás recopilando información sobre tus experiencias durante la última semana. Si hay emociones que te gustaría sentir más (o menos), te pueden ser de ayuda las habilidades revisadas en los videos y las hojas de ejercicios adicionales a este plan de estudios. Puedes utilizar hojas de ejercicios como esta cada semana para hacer un seguimiento de tus avances y averiguar cómo las habilidades podrían estar teniendo un efecto en tus sentimientos.



## HABILIDADES DE RELAJACIÓN

La práctica de estas habilidades te ayudará a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos para mejorar tu salud mental y bienestar.

# Respiración abdominal pausada

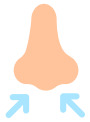
Respirar profundamente hasta el abdomen ayuda a decirle a tu cuerpo que estás a salvo y en calma. Sigue las instrucciones y practica la respiración abdominal pausada cuando te sientas tranquilo y cuando te sientas estresado o ansioso.



- 1 Siéntate cómodamente en una silla o en el piso con las piernas cruzadas o de rodillas.



- 2 Coloca una mano sobre el abdomen y otra en el pecho.



- 3 Inhala lentamente por la nariz durante 4 segundos y siente cómo se expande tu abdomen.

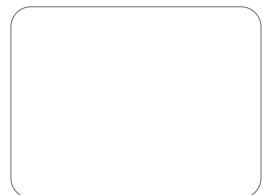


- 4 Exhala lentamente por la boca durante 5 segundos, dejando que el aire salga suavemente de tu cuerpo.



- 5 Repite esto 3 a 5 veces, o las veces que quieras.

### ¿Cuándo puedes practicar la respiración abdominal pausada?



Haz tu propio dibujo



## COMPRENDER LOS PENSAMIENTOS

La práctica de estas habilidades te ayudará a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos para mejorar tu salud mental y bienestar.

# Desafiar pensamientos inútiles

Reconocer y cambiar los pensamientos inútiles requiere práctica. Puedes comenzar con la siguiente actividad para practicar la observación de los pensamientos, las emociones y los comportamientos asociados a un evento específico:

¿Qué sucedió?

¿Hay otra manera de pensar en lo que sucedió?

¿Es cierto lo que está pasando?

¿Qué crees que pase?

¿Qué estabas pensando?

¿Qué hiciste?

¿Qué sentiste?

## Seguimiento

Cuando te das cuenta de que tus pensamientos están conectados con cómo te sientes, estás recopilando información sobre ti mismo. Si notas que ciertas formas de pensar no son tan útiles o te provocan sentimientos incómodos, recuerda que tienes el poder de bajar la velocidad y considerar otras formas de pensar en la situación. ¡También te pueden ser de ayuda las habilidades revisadas en los videos y hojas de ejercicios adicionales a este plan de estudios!



## MANEJAR EMOCIONES INTENSAS

La práctica de estas habilidades te ayudará a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos para mejorar tu salud mental y bienestar.

# ¿Qué hay en tu kit de autocontrol?

Piensa cómo hacer un kit de autocontrol. Busca y reúne cosas que encuentres en tu casa que puedan ser relajantes para cada categoría.

Recuerda que sentir emociones intensas es normal y puede hacernos sentir que necesitamos reaccionar de alguna manera. Utilizar los cinco sentidos puede ayudarnos a atravesar esa ola de intensidad y elegir de mejor manera qué hacer a continuación.

- 1 Encuentra una bolsa pequeña que pueda caber en tu mochila y que sea fácil de transportar (por ejemplo, un bolso pequeño, un estuche para lápices o una bolsa Ziploc).
- 2 Elige uno o más artículos favoritos de cada uno de los cinco sentidos par agregar a tu kit (o manténlos en un lugar cercano y de fácil acceso).

5 sentidos	Algo que me calma o me relaja:	¿No sabes qué elegir? Estas son algunas sugerencias:
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colores calmantes</li> <li>• Un paisaje relajante</li> <li>• Una foto de mi persona favorita, un familiar, un deportista o de un lugar que quiero visitar</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escuchar sonidos de lluvia o del mar</li> <li>• Grabaciones de chistes o humoristas divertidos</li> <li>• Música alegre o relajante</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Loción de manos con un aroma agradable</li> <li>• Un pequeño frasco de perfume</li> <li>• Una vela aromática</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trozos de tu dulce favorito u otra golosina, goma de mascar, mentas</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un listón o tela suave</li> <li>• Un pequeño pompón o cojín</li> <li>• Una pequeña pluma</li> <li>• Una pelota antiestrés</li> <li>• Slime</li> </ul>



## ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS)

La práctica de estas habilidades te ayudará a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos para mejorar tu salud mental y bienestar.

# Habilidades y actividades de atención plena

Cuanto más practiques la atención plena, más ayudarás a tus músculos mentales a mejorar tu enfoque, atención y conciencia. Estas son las habilidades de mindfulness. Puedes elegir algunas de las actividades que se incluyen a continuación.



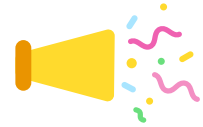
### Date cuenta

(Habilidad para observar)



### Di algo al respecto

(Habilidad para describir)



### Hazlo

(Habilidad para participar plenamente)

## 1-2-3

**Contar las respiraciones**



**Escuchar música y prestar atención a un instrumento**



**Salir a caminar y nombrar lo que ves**



**Disfrutar con atención tu comida favorita**



**Bailar**



**Tocar un instrumento**



**Jugar**



**Colorear**



**Soplar burbujas**